

KURSE RUND UM DIE GEBURT

GEBURTS* VORBEREITUNG

Nehmen Sie sich Zeit, sich auf das einzigartige Erlebnis „Geburt“ mit Hilfe unseres ganzheitlichen Konzeptes vorzubereiten. Unsere Kursleiterinnen unterstützen Sie, Ihr Vertrauen in Ihren Körper und gegenüber dem Geburtsgeschehen so zu stärken, dass Sie selbstbestimmt den für Sie passenden Weg durch die Geburt gehen können.



ACHTSAME SÄUGLINGSPFLEGE

Damit Sie sich als Eltern gestärkt Ihrer neuen wunderbaren Aufgabe widmen können, geben wir Ihnen jede Menge nützlicher Informationen an die Hand. Um den Start mit Ihrem Baby etwas mehr Sicherheit zu geben informieren wir Sie über achtsame Pflege, Bindung und Bedürfnisse eines Babys sowie Wickeln, Erstausrüstung usw. Zeit für offene Fragen und praktisches Ausprobieren finden selbstverständlich in diesem Kurs Platz. Gerne kann dieser Kurs auch von Großeltern besucht werden.

BEBO FIT* (RÜCKBILDUNG)

Eine Schwangerschaft bringt viele körperliche Veränderungen mit sich. In unseren Vormittagskursen werden frisch gebackenen Müttern mit geringem Aufwand gezielte Übungen zur Stärkung von Beckenboden, Bauch und Rücken gezeigt. In lockerer Atmosphäre und Spaß an der Bewegung lernen Sie Ihren Körper wieder neu zu erspüren.

STILL VORBEREITUNG

„Die Kunst des Stillens – der Weg zueinander“
Viele werdende Mütter möchten ihr Baby gerne stillen. Unsere Kursleitung gibt Ihnen eine ganzheitliche Vorbereitung, ermutigt auf warmherzige Weise und vermittelt jene Sicherheit und Gelassenheit, die sich Mütter für ihre Stillzeit wünschen.

BABY MASSAGE

Bei der „*Harmonischen Babymassage*“ werden einfache, aber sehr wirkungsvolle Massagegriffe gezeigt und erklärt, mit denen man das Kind verwöhnen und gleichzeitig seine Beweglichkeit fördern kann. So vertieft eine regelmäßige Massage die Bindung zwischen Eltern und Kind und baut mit am Fundament einer gelungenen Beziehung.

*Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Arche Noah
Frauen- und Elternzentrum

in Furth im Wald, Bad Kötzting & Cham



📍 Nähere Informationen zu unseren Kurszeiten und weitere Angebote finden Sie unter: www.arche-noah-opf.de

☎ Furth im Wald 09973 | 805367 • Bad Kötzting 09941 | 4014490